8 PRAKTISCHE TIPS VOOR RUIMTE EN RUST IN JE LEVEN

Saskia Ummels
Vrij Leven Coaching

WIE BEN IK?

In 2007 heb ik een burn-out gehad. De herstelperiode leverde me veel inzicht op over mezelf en hoe ik m'n grenzen kan aangeven. Toch moesten er bij mij de jaren daarna nog veel kwartjes vallen.

Ik voelde me regelmatig op het randje van een nieuwe burn-out . Ik wist intussen hoe dat voelde en ging er gelukkig niet aan voorbij. Op die manier kon ik bijsturen door rust te nemen, met vertrouwde mensen te praten en soms ook hulp te zoeken bij een therapeut of coach. Zo wist ik een nieuwe burn-out steeds net te voorkomen, terwijl ik wel bleef aanmodderen in dezelfde spiraal. Dat ligt nu achter me, en help ik graag mensen die in dit zelfde proces zitten met mijn coachingswerk.

WAAROM DIT E-BOOK?

Als je een beetje op mij lijkt heb je de neiging om het eerst zelf uit te zoeken. Ik heb veel inspiratie gehaald uit zelfhulpboeken en cursussen online, waarmee ik aan de slag kon zonder dat ik iemand om hulp hoefde te vragen.

Met dit E-book wil ik tips en oefeningen met je delen waar je zelf mee aan de slag kunt. Ik gebruik ze als ik het gevoel heb dat ik vast zit of het gewoon even niet meer weet. Ik wil je hiermee graag inspireren om meer ruimte, ontspanning en vrijheid te creëren in je leven.

STAP VOOR STAP

Laat je niet overweldigen door de tips en oefeningen in dit E-book.

Bepaal zelf waar je op dit moment het meeste inspiratie uithaalt en de focus op wilt leggen. Dat kan één tip of zelfs één oefening zijn waar je mee aan de slag wilt. Volg daarin je eigen gevoel. Elke stap die je neemt, hoe klein ook, draagt bij aan jouw proces naar een fijner leven.

"Een pad ontstaat door er op te lopen"
Lao Tse

1. CREËER RUIMTE IN JE HUIS

Van nature ben ik niet de meest ordelijke persoon op aarde. Ook m'n gedachten kunnen alle kanten op gaan. Gelukkig heb ik de kracht van opruimen ontdekt. Als het in je hoofd een chaos is, helpt het om orde in je omgeving te creëren. Door elke dag even de tijd te nemen om op te ruimen en wat schoon te maken voorkom ik een hoop chaos.

Sinds ik het huishouden zo bekijk is het niet meer zo’n klus. Ik hoef niet elk weekend het hele huis van top tot teen op te ruimen en schoon te maken. Met kleine beetjes tussendoor krijg ik het al grotendeels op orde. Bovendien is het overzichtelijker geworden omdat ik minder spullen in huis heb.

Kijk om je heen en zie waar je op dit moment het meeste chaos ervaart in je omgeving. Zet je timer op 15 minuten en ga aan de slag om die plek op te ruimen of schoon te maken. Je mag gerust langer doorgaan als je de smaak te pakken hebt, maar overdrijf niet. Het hoeft niet perfect. Kijk gewoon eens wat een verschil die 15 minuten al maken. Morgen is er weer een dag waarin je 15 minuten aan iets kunt besteden in huis of op je werk.

Zet een paar kratjes of dozen klaar: hier doe je alles in wat je tegenkomt dat weg kan. Net als met je oud papierbak. Als ze vol zijn breng je ze naar de kringloop en de stort. Zo creëer je beetje bij beetje meer ruimte in je huis.

“Je zou kunnen zeggen dat opruimen de geest ordent, terwijl schoonmaken de geest zuivert.”

Marie Kondo

2. LUCHT IN JE LEVEN

Naar de sauna, een massage, yoga. Het is allemaal heel goed om te doen als je wilt (leren) ontspannen. Ik kan het je zeker aanraden! Maar uiteindelijk zitten we elk moment van de dag met onszelf opgescheept. Hoe zou het zijn als je dan ook elk moment kunt kiezen voor ontspanning? Of je nu aan het werk bent, boodschappen doet of thuis op de bank een boek aan het lezen bent. Als je merkt dat je onrustig of gespannen bent, kan je daar meteen iets aan doen. De sleutel is om het op tijd op te merken. Dan kan je met behulp van wat oefeningen bijsturen.

Als je je opgejaagd voelt neem dat gevoel dan gewoon waar. Laat het er zijn, zonder er tegen te vechten. Haal dan 3 x diep adem. Adem in door je neus en laat de adem in je buik komen zodat je navel uitzet. Adem uit door je mond, en hoor je ademstroom. Voel je navel richting je ruggengraad gaan terwijl je uitademt.

Wanneer je spanning in je schouders en nek voelt helpt het om je schouders op te trekken tot aan je oren. Houd dit even vast en laat ze vervolgens met een zucht vallen. Je haalt zo letterlijk je schouders op voor alles wat er dan ook maar aan de hand is.

Stress kan er voor zorgen dat je niet meer weet waar te beginnen of hoe je verder moet. Ga dan even naar buiten en loop een rondje. Soms is 5 minuten al voldoende om even afstand te nemen en op nieuwe ideeën te komen.

3. MINDER MOETEN

We moeten over het algemeen heel veel van onszelf. Let eens op hoe vaak je het woord ‘moeten’ gebruikt. Ik moet nog dit. Ik kan niet want ik ‘moet’ dan dat’ enz. Kijk eens wat er gebeurt als je moeten vervangt door ‘willen’. Ik wil dit. Ik kan niet want ik ‘wil’ dan dat.

Het woord ‘willen’ laat zien dat jij altijd degene bent die de keuze maakt. Soms doe je dingen die je niet zo leuk vindt. Kijk dan waarom je het doet. Wat is het achterliggende doel? Als je het zo gaat zien, ga je beseffen dat jij degene bent die bepaalt wat je wel of niet doet. Het voelt ook een stuk minder verplichtend en de minder leuke dingen worden makkelijker om te doen.

Plan tijd waarin je echt niks moet van jezelf. Zelfs niet de telefoon opnemen. Het betekent niet dat je dan ook niks doet. Maar voordat je iets gaat doen ga je eerst even naar binnen bij jezelf. Adem een paar keer lekker diep in en uit. Adem daarna rustig op een normale manier door. Nu je niks hoeft, waar heb jij dan op dit moment behoefte aan? Waar heb je zin in? Wat er ook bij je opkomt, ga dat lekker doen! Het maakt niet uit wat het is, als je er maar blij van wordt! En als er niks bij je opkomt, geef jezelf dan toestemming om niks te doen.

Als je voelt dat je moe bent maar het is nog geen bedtijd ga je lekker liggen met je ogen dicht. Indutten mag ook. Zet wel de wekker op maximaal 20 minuten, anders zak je te diep in slaap en kom je daarna niet meer op gang. Dit werkt super verfrissend!

4. MAAK RUIMTE IN JE AGENDA

We zijn bijna allemaal druk, we willen ook heel veel en we willen vooral niks missen. Stapje voor stapje ben ik wat dingen in m'n agenda gaan schrappen. Minder vaste activiteiten 's avonds. Om het weekend geen afspraken. Dat hielp om meer rust te vinden bij mezelf en toe te komen aan de dingen die ik echt graag doe.

“Soms ga je meer genieten zodra je het eenvoudige besluit neemt bewust minder te gaan doen”
Tony Crabbe

Plan elke dag een uur puur voor jezelf. In dat uur mag je alles doen wat je wilt, zonder met iemand rekening te houden. Zet je telefoon dat uur ook uit.

Kies maximaal 3 dingen per dag die je echt wilt doen. Die dingen hebben je prioriteit. De rest is bijzaak en kunnen ook een andere dag.

Een gouden tip van Tony Crabbe (van het boek 'Nooit meer te druk' is de volgende: De volgende keer dat je moet beslissen of je een taak wel of niet aanneemt, schat je hoeveel tijd je buiten al je andere verplichtingen ‘over’ hebt om deze taak te verrichten, en die tijd halveer je. Vervolgens ga je na hoeveel tijd je voor deze nieuwe taak nodig denkt te hebben, en die tijd verdubbel je. Op deze manier zul je een verstandiger afweging kunnen maken.

5. RELATIVEREN

Het lijkt een open deur, maar als je beter leert relativeren geeft dat heel veel rust. Ik was er niet goed in. Vooral conflicten of als er dingen mis gingen voor een deadline, leverde me dat veel stress op.

Nu kan ik veel beter accepteren dat dingen gaan zoals ze gaan. En kan ik er soms zelfs de humor van inzien. Als het om belangrijke dingen gaat, kan ik er iets van leren.
En heel vaak blijkt het achteraf minder belangrijk dan ik dacht.

Als je je druk maakt over een gebeurtenis of situatie neem dan een kijkje in de toekomst. Stel je voor dat je 80 of 90 jaar oud bent en terugkijkt naar je huidige situatie. Wat zou jou oudere zelf dan tegen je zeggen? Wat voor advies geeft je oudere zelf je over dat moment?

Als je het lastig vindt om jezelf als 80- of 90-jarige voor te stellen kan je ook denken 'hoe kijk ik hier over een jaar op terug? Is het dan nog zo belangrijk?

Je kunt ook een kijkje nemen in het verleden. Heb je zoiets als nu aan de hand is al eerder meegemaakt? En ben je daar nu nog steeds ongelukkig over? Meestal besef je dan dat dit ook wel weer voorbij gaat.

6. STOP MET JE TE VERANTWOORDEN

Je hoeft niet altijd aan anderen uit te leggen waarom je doet wat je doet, of waarom je iets niet doet. Toen ik me dat ging realiseren en oefenen, veranderde dat niet alleen mezelf, maar ook de reacties van anderen.
Ik hoef niet altijd uit te leggen waarom ik niet kan, waarom ik iets later begin met werken of eerder naar huis ga, waarom ik een bepaalde taak er nu niet bij kan hebben. Ik heb gemerkt dat mensen het gewoon van me aannemen.

Voorheen voelde ik me bij heel veel kleine dingen schuldig, waardoor ik m'n keuzes probeerde te verklaren. Juist daardoor gingen mensen m'n uitleg ter discussie stellen. Als je gaat staan voor wat je doet en hoe je het doet, heeft dat meestal geen verantwoording nodig. Of je doet het kort en krachtig, want je staat achter je eigen keuzes.

Maak een lijstje van situaties waarin jij geneigd bent om jezelf te verantwoorden naar anderen. Vraag je dan af waarom je dat eigenlijk doet. Nu je weet wat de situaties zijn waarin je vaak probeert uit te leggen waarom je iets wel of niet doet, kan je gaan oefenen. In het begin moet je misschien bijna je tong afbijten, maar je zult merken dat het steeds makkelijker wordt om al die verklaringen achterwege te laten.

Bedenk dat een bloem nooit uitlegt aan de bloem naast haar waarom ze groeit en bloeit zoals ze doet.

7. REFLECTEREN

Neem een paar keer per per dag even tijd om te reflecteren zonder oordeel. Hoe was je dag tot dan toe? Wat gebeurde er in jou in contact met mensen? Hoe reageerde je? Zo ga je je patronen zien. Wanneer word je bijvoorbeeld boos, wanneer trek je je terug, of wanneer schiet je in de verdediging?

Door je meer bewust te worden van je emoties waar je anders aan voorbij loop, ga je zien hoe die emoties jouw acties en reacties beïnvloeden. Daarmee creëer je ruimte om verandering aan te brengen in de patronen die je niet meer dienen.

Wil je een extra uitdaging? Evalueer dan om de vier uur. Stel je timer of wekker op je telefoon in als reminder. Laat je niet weerhouden door welke bezigheid ook die je dan hebt om even de tijd te nemen om je reflecties op te schrijven.

Ik heb dat ooit eens 100 dagen bijna consequent gedaan. Best een uitdaging, maar het heeft me veel opgeleverd. Ik ben mijn reacties veel beter gaan zien en begrijpen. Dit helpt om uit automatismes te stappen en te kiezen voor een andere reactie.

Als je deze uitdaging aan wilt gaan, zorg er dan wel voor dat je van je hart geen moordkuil maakt. Het gaat niet om goed of fout. Zie het als een ontdekkingstocht in je zelf.

8. EVALUEREN

Alle bovenstaande tips helpen je om meer ruimte en rust te creëren in je leven. Misschien nog belangrijker is dat ze helpen om meer bij jezelf te komen. Te ontdekken waar je blij van wordt, en wat niet bijdraagt aan je geluk.

Het is fijn om daarom dagelijks kort te evalueren. Waar werd je blij van vandaag, wat gaf je energie? En wat waren de dingen die je liever anders wilt?

Leg een schriftje of dagboek bij je bed. Voordat je gaat slapen schrijf je minimaal 3 dingen op waar je blij van werd of waar je dankbaar voor was die dag. Als je een ontzettende rotdag had, schrijf dan toch drie dingen op. Zoals, ik ben blij dat ik nu in m'n warme bed lig; het was fijn om de kat te aaien, het was leuk dat die onbekende op straat naar me glimlachte.

Schrijf ook 1 ding op waar je niet blij van werd en waarom. Schrijf daarachter hoe je hier de volgende keer anders mee wilt omgaan met een liefdevolle knipoog naar jezelf.

ALLE TIPS OP EEN RIJ

- Creëer ruimte in je huis
- Lucht in je leven: haal diep adem
- Minder moeten
- Maak ruimte in je agenda
- Relativeer
- Stop met jezelf te verantwoorden
- Reflecteer
- Evalueer

Met welke tip ga jij vooral aan de slag? Ik vind het heel leuk als je me dit laat weten en je ervaring met me deelt.
Je kunt me mailen via info@vrijlevencoaching.nl.

Ben je toe aan meer?
Boek dan een gratis Skype inspiratiesessie van 30 minuten. Door de schriftelijke intake vooraf kunnen we meteen inzoomen op jou, zodat ik je tips kan geven die passen bij jouw situatie. Ben jij daar klaar voor? Meld je dan hier aan, dan maken we een afspraak: https://vrijlevencoaching.nl/inspiratiesessie/

Heb je nog vragen of is er iets anders waarmee ik je kan helpen? Neem dan gerust contact met mij op. Je kunt mij ook volgen op Facebook.